|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４年７月　よていこんだてひょう　日野市立保育園 | | | | | | | |
| 日  （曜日） | 1･2歳児  お や つ | 昼　　　　　　食 | お　や　つ | | 主　　な　　食　　品 | | |
| 赤色の食品  （血や肉になる） | 黄色の食品  （熱や力になる） | 緑色の食品  （からだの調子を  整える） |
| １  （金） |  | コーンごはん  スタミナ炒め　粉ふき芋  しめじのみそ汁 |  | 二色クッキー | 豚肉、みそ、牛乳 | 米、油、かたくり粉、じゃが芋、小麦粉、  バター、砂糖、ココア | コーン、しょうが、  玉ねぎ、人参、  キャベツ、もやし、  にら、なす、ねぎ、  しめじ |
| ２  （土） | りんご  ジュース | ツナトマトライス  南瓜の甘煮　野菜スープ  いちご豆乳 | 麦茶 | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | ツナ、いちご豆乳 | 米、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、  コーン、いんげん、  トマト、かぼちゃ、  キャベツ、  フルーツゼリー |
| ４  （月） | ヨーグルト | ごはん　昆布の佃煮  鶏肉と大根の煮物　青菜のみそ汁 |  | やみつきトースト | 昆布、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ | 米、砂糖、バター、  こんにゃく、油、  かたくり粉、パン | 大根、人参、ねぎ、  しょうが、青菜、  もやし |
| 5  （火） |  | 肉みそスパゲッティ  フルーツミックス  チンゲン菜のスープ |  | 梅おかかごはん | 豚肉、みそ、牛乳、  かつお節、青のり | スパゲッティ、油、  砂糖、かたくり粉、  じゃが芋、米 | 人参、玉ねぎ、  もやし、しょうが、  黄桃缶、りんご缶、  みかん缶、パイン缶、  ねぎ、チンゲン菜、  ゆかり粉 |
| ６  （水） |  | ごはん　ちりめんの佃煮  鮭の黄金焼き  じゃが芋のごま酢あえ  なすのみそ汁 | 麦茶 | アイスクリーム  菓　子 | ちりめんじゃこ、鮭、  チーズ、油揚げ、豆腐、みそ、アイスクリーム | 米、砂糖、  ノンエッグマヨネーズ、  じゃが芋、ごま | しょうが、人参、  きゅうり、なす |
| ７  （木） | みかん  ジュース | 〈七夕献立〉  七夕寿司　三色煮びたし  お星さまスープ　乳酸菌飲料 |  | 短冊サンド | 鶏肉、乳酸菌飲料、  牛乳 | 米、砂糖、ビーフン、  パン、バター、  いちごジャム | かんぴょう、人参、  しいたけ、いんげん、  コーン、キャベツ、  もやし、ねぎ、オクラ |
| ８  （金） |  | ごはん　野菜みそ  蝦仁豆腐　中華コーンスープ |  | ココアゼリー  菓　子 | みそ、鶏肉、えび、  豆腐、牛乳、粉寒天、  生クリーム | 米、砂糖、油、  かたくり粉、ココア、  じゃが芋、ごま油 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、  チンゲン菜、しょうが、  しいたけ、にら、  コーン、  クリームコーン |
| ９  （土） | りんご  ジュース | 冷やしうどん  里芋の煮物　フルーツ缶 | いちご  豆乳 | 菓　子 | ツナ、わかめ、  いちご豆乳 | うどん、砂糖、里芋 | きゅうり、もやし、  人参、夏みかん缶、  パイン缶 |
| １1  （月） | フルーツ  ゼリー | ごはん　おかかふりかけ  肉じゃが　大根のみそ汁 |  | ヨーグルトポムポム | かつお節、豚肉、  油揚げ、みそ、牛乳、  プレーンヨーグルト、  スキムミルク | 米、ごま、じゃが芋、  しらたき、油、砂糖、  小麦粉、バター | 人参、玉ねぎ、  いんげん、大根、青菜、  りんご缶 |
| １２  （火） |  | ごはん　人参そぼろ  かじきまぐろのマヨネーズ焼き  野菜炒め　にらのみそ汁 |  | 黒糖わらびもち  菓　子 | 凍り豆腐、めかじき、  みそ、豆腐、牛乳、  粉寒天、きな粉 | 米、油、砂糖、  ノンエッグマヨネーズ、  黒砂糖 | 人参、もやし、  キャベツ、ピーマン、にら、玉ねぎ |
| １３  （水） |  | 米粉ツイストパン  ポークビーンズシチュー  コロコロ野菜のごま酢サラダ  冷凍フルーツ |  | 茹でとうもろこし  菓　子 | 大豆、豚肉、  生クリーム、牛乳 | パン、じゃが芋、油、  バター、小麦粉、砂糖、  ごま | 人参、玉ねぎ、  いんげん、トマト、  大根、きゅうり、  パイン、とうもろこし |
| １４  （木） | りんご  ジュース | ゆかりごはん　土佐和え  豆腐とツナの卵焼き  えのきのみそ汁 |  | 冷　麺 | たまご、ツナ、豆腐、かつお節、みそ、牛乳、わかめ | 米、油、砂糖、油、  米麺、ごま油 | ゆかり粉、人参、  玉ねぎ、ピーマン、  青菜、キャベツ、  まいたけ、えのき茸、  ねぎ、きゅうり、  もやし |
| １５  （金） |  | 〈海の日献立〉  もずくどんぶり  コーン入りナムル  海藻スープ |  | お芋のがレット風 | 豚肉、もずく、ひじき、わかめ、豆腐、牛乳 | 米、油、砂糖、  かたくり粉、ごま油、  じゃが芋、小麦粉、  バター | 人参、ピーマン、  コーン、しょうが、  大根、もやし、玉ねぎ |

　　 のマークは牛乳です。　　　　　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。

１日の平均栄養摂取量　　エネルギー 568kcal　　たんぱく質 21.1g　　脂肪14.9 g　　塩分2.6g

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 令和４年７月　よていこんだてひょう　日野市立保育園 | | | | | | | |
| 日  （曜日） | 1･2歳児  お や つ | 昼　　　　　　食 | お　や　つ | | 主　　な　　食　　品 | | |
| 赤色の食品  （血や肉になる） | 黄色の食品  （熱や力になる） | 緑色の食品  （からだの調子を  整える） |
| １６  （土） | みかん  ジュース | スパゲッティナポリタン  ポテトスープ  フルーツゼリー | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉 | スパゲッティ、油、  じゃが芋、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、  ピーマン、  チンゲン菜、  フルーツゼリー |
| １９  （火） | フルーツゼリー | 〈食育の日献立〉  スパイシーライス　夏野菜の炒め煮  りんごのコンポート  キャベツスープ |  | ほうれん草パンの  ココアサンド | ベーコン、豚肉、牛乳 | 米、オリーブ油、パン、  ココア、砂糖、バター | にんにく、玉ねぎ、  人参、なす、トマト、  かぼちゃ、ピーマン、  りんご缶、キャベツ |
| ２０  （水） |  | ごはん　鮭の塩こうじ焼き  ごま和え　玉ねぎのみそ汁 | 麦茶 | 日野産ブルーベリー  フローズンヨーグルト  菓　子 | 鮭、油揚げ、みそ、  フローズンヨーグルト | 米、油、ごま、砂糖、  里芋 | もやし、青菜、人参、  玉ねぎ、  日野産ブルーベリー |
| ２１  （木） | ぶどう  ジュース | ごはん　おかかふりかけ  じゃが芋のそぼろ煮  豆腐のみそ汁 |  | フルーツミックス  菓　子 | かつお節、鶏肉、豆腐、  わかめ、みそ、牛乳 | 米、ごま、じゃが芋、  こんにゃく、油、砂糖、  かたくり粉 | しょうが、人参、  玉ねぎ、いんげん、  ねぎ、黄桃缶、  みかん缶、パイン缶 |
| ２２  （金） |  | 〈土用の丑の日献立〉  かばやき丼　夏野菜の和え物  とうがんのみそ汁 |  | ひやしそうめん | めかじき、みそ、牛乳 | 米、かたくり粉、油、  砂糖、ごま、ふ、  そうめん | なす、きゅうり、  いんげん、トマト、  とうがん、ねぎ、  もやし、人参、  みかん缶 |
| ２３  （土） | みかん  ジュース | ひじきごはん  カレーツナじゃが  まいたけのみそ汁 | いちご  豆乳 | フローズン  フルーツゼリー  菓　子 | 鶏肉、ひじき、ツナ、  みそ、いちご豆乳 | 米、砂糖、じゃが芋、  かたくり粉、  フルーツゼリー | 人参、しいたけ、  いんげん、玉ねぎ、  まいたけ、ねぎ |
| ２５  （月） | ヨーグルト | 中華丼　たたき胡瓜  春雨スープ |  | 黒糖ケーキ | 豚肉、えび、牛乳、  スキムミルク | 米、ごま油、かたくり粉、  砂糖、はるさめ、小麦粉、  黒砂糖、バター、油、  りんごジャム | 人参、玉ねぎ、にら、  キャベツ、しいたけ、  しょうが、きゅうり、  もやし |
| ２６  （火） | いちご  豆乳 | ごはん　のりの佃煮  鶏肉の変わり焼き  大根とコーンのサラダ　なめこ汁 |  | じゃがバター  しょうゆ | のり、鶏肉、みそ、  プレーンヨーグルト、  豆腐、牛乳 | 米、砂糖、バター、  ノンエッグマヨネーズ、油、じゃが芋 | 大根、きゅうり、  コーン、ねぎ、なめこ |
| ２７  （水） |  | ごはん　肉豆腐  キャベツのみそ汁 |  | 果　物  菓　子 | 豚肉、豆腐、みそ、牛乳 | 米、こんにゃく、油、  砂糖、かたくり粉 | 人参、玉ねぎ、  グリンピース、  もやし、キャベツ、  ねぎ、デラウェア |
| ２８  （木） |  | 豆乳ロールパン  ハンバーグ　温野菜  かぼちゃのポタージュ |  | 昆布ごはん | 豚肉、大豆タンパク、  牛乳、昆布、凍り豆腐 | パン、かたくり粉、油、  米、砂糖 | 玉ねぎ、キャベツ、  人参、かぼちゃ、  クリームコーン |
| ２９  （金） |  | 夏野菜のカレーライス  手作り福神漬け  わかめスープ |  | ぶどうゼリー  菓　子 | 豚肉、わかめ、牛乳、  粉寒天 | 米、油、バター、小麦粉、  砂糖 | かぼちゃ、人参、  玉ねぎ、なす、トマト、  いんげん、きゅうり、  大根、しょうが、ねぎ、  コーン、  ぶどうジュース |
| ３０  （土） | りんご  ジュース | あんかけ焼きそば  どうもろこしのスープ  フルーツ缶 | 麦茶 | 米粉ケーキ  菓　子 | 豚肉 | 中華めん、油、ごま油、  かたくり粉、米粉ケーキ | 人参、玉ねぎ、もやし、  にら、キャベツ、  しいたけ、コーン、  クリームコーン、  みかん缶、パイン缶 |

**★七夕献立7日(木)★**

ちらし寿司に彩りを添えた七夕寿司、輪切りにしたオクラをお星さまに見立てたお星さまスープ、お楽しみに乳酸菌飲料を添えました。

午後はパンを短冊に見立てた短冊サンドです。

七夕の雰囲気を楽しんでくださいね！

**★土用の丑の日22日(金)★**

めかじきをうなぎに見立てたかばやき丼です。副菜は夏野菜の和え物ととうがんのみそ汁で、夏バテ予防献立です。

★**海の日15日(金)★**

子どもたちに人気のもずくどんぶりをはじめ、献立全体に海で採れる食材が盛りだくさん！

午後のおやつはじゃが芋のガレット風ケーキです。お楽しみに！

**★食育の日19日(火)★**

給食で季節を感じてもらいたいと思い、献立に旬の夏野菜をたくさん使用しました。暑さで疲れた体に、スパイシーライスの香りで食欲増進！

7月7日は



20日(水)のおやつは「日野産ブルーベリー」を使用する予定です

　　 のマークは牛乳です。　　　　　行事や納品の都合により献立を変更する場合があります。